වන්දනා ගාථා

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද
නායක මහා ස්වාමීන්ද්‍රයන්
වහන්සේ විසිනි

වන්දනා ගාථා

සැකසුම
පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නායක
මහා ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ
විසිනි

කවරයේ පින්තූරය
අන් ලියන් ස්වී සීතා මහත්මිය
විසිනි

ප්‍රකාශනය
වේරගොඩ සුනන්දා භික්ෂුණිය
ටෙලි +94 755218421
ඊ මේල් revsunanda@ymail.com

“Sabba Dānam Dhamma Dānam Jināti”
“The Gift of Truth Excels All Other Gifts”

This book
“Buddhist Chanting” is sponsored by
Wong Kiat Wah
Wong Kiat Keong
Wong Yik Phui
Wong Yit Yong
Wong Yik Chai
Wong Yit Chong
In loving memory of their late father Mr. Wong Meow Chin who pass away on 2nd Dec 2012 and their Ancestors.

May the Blessings of the Noble Triple Gem be shower good health, happines and prosperity upon the sponsors.

Ven. Weragoda Sarada Nayaka Maha Thero
03. 09. 2022

පටුන

වන්දනා

නමෝ තස්ස භගවතෝ
අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඒ භාග්‍යවත් අර්හත් සම්මා
සම්බුදුරජාණන් වහන්සේට
මාගේ නමස්කාරය වේවා.

නමෝ තස්ස භගවතෝ
අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
ඒ භාග්‍යවත් අර්හත් සම්මා
සම්බුදුරජාණන් වහන්සේට
මාගේ නමස්කාරය වේවා.

නමෝ තස්ස භගවතෝ
අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
ඒ භාග්‍යවත් අර්හත් සම්මා
සම්බුදුරජාණන් වහන්සේට
මාගේ නමස්කාරය වේවා.

තිසරණ

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
(මම) බුදුරජාණන් වහන්සේ
සරණ යමි.
ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
(මම) ශ්‍රී සද්ධර්මය සරණ යමි.
සංඝං සරණං ගච්ඡාමි
(මම) සංඝරත්නය සරණ යමි.

දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
(මම) දෙවනුව ද බුදුරජාණන්
වහන්සේ සරණ යමි.

දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
(මම) දෙවනුව ද ශ්‍රී සද්ධර්මය
සරණ යමි.

දුතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි
(මම) දෙවනුව ද සංඝරත්නය
සරණ යමි.

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
(මම) තෙවනුව ද බුදුරජාණන්
වහන්සේ සරණ යමි.

තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
(මම) තෙවනුව ද ශ්‍රී සද්ධර්මය
සරණ යමි.

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි
(මම) තෙවනුව ද සංඝරත්නය
සරණ යමි.

පන්සිල් සමාදන් වීම

පාණාතිපාතා වේරමණී
සික්ඛාපදං සමාදියාමි

(මම) සතුන් මැරීමෙන් වැළකීමේ
ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.

අදින්නාදානා වේරමණී
සික්ඛාපදං සමාදියාමි

(මම) අන් අය සතු දේ සොරා
ගැනීමෙන් වැළකීමේ
ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.

කාමෙසු මිච්ඡාචාරා වේරමණී
සික්ඛාපදං සමාදියාමි

(මම) කාමයෙහි වරදවා
හැසිරීමෙන් වැළකීමේ
ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.

මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

(මම) බොරු කීමෙන් වැළකීමේ
ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.

සුරා මෙරය මජ්ජ පමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

(මම) ප්‍රමාදයට හේතු කාරක වූ
සුරාපානය කිරීමෙන් වැළකීමේ
ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.

බුදුන් වැඳීම

ඉති'පි සො භගවා අරහං සම්මා
සම්බුද්ධො විජ්ජාචරණ
සම්පන්නො සුගතො ලොකවිදූ
අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී
සත්ථා දේවමනුස්සානං
බුද්ධො භගවා'ති

ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ
රහත් ය. සියලු ධර්‍මයන් මනා
කොට දත් සේක. විද්‍යාචරණ
සම්පන්නය. සුගතය. ලෝකවිදූය.
අනුත්තර පුරිසදම්මසාරථීය.
දෙව්මිනිසුන්ට ශාස්තෘය.
බුද්ධය.
භගවත් ය.

දහම් වැඳීම

ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො
සන්දිට්ඨිකො අකාලිකො
ඒහිපස්සිකො ඔපනයිකො
පච්චත්තං වෙදිතබ්බො
විඤ්ඤූහී'ති

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ධර්‍මය මනාකොට වදාරණ ලදි. එය එක් එක් තැනැත්තා විසින් සිය ප්‍රත්‍යවෙක්‍ෂා ඥානයෙන් අවබෝධ කොට ගත යුතුය. එහි ප්‍රතිඵල උපන් වහාම පලදෙන්නේ ය. අකාලිකය. පැමිණ බලව යන ඇරයුමට සුදුසු ය. එළඹීමට සුදුසු ය. නුවණැත්තන් විසින් තම තම නැණ පමණින් දත යුතුය.

සඟුන් වැඳීම

සුපටිපන්නො භගවතො
සාවකසංඝො උජුපටිපන්නො
භගවතො සාවකසංඝො
ඤායපටිපන්නො භගවතො
සාවකසංඝො සාමීචිපටිපන්නො
භගවතො සාවකසංඝො යදිදං
චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨ
පුරිසපුග්ගලා එස භගවතො
සාවකසංඝො ආහුනෙය්‍යො
පාහුනෙය්‍යො දක්ඛිණෙය්‍යො
අඤ්ජලිකරණීයො අනුත්තරං
පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්සා'ති

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක
සඟරුවන මනාව පිළිපන්නේය.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ
ශ්‍රාවක සඟරුවන ඉදිපිළිවෙතට
පිළිපන්නේ ය. භාග්‍යවතුන්
වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක සඟ
රුවන නැණ මගට පිළිපන්නේ
ය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ
ශ්‍රාවක සඟරුවන නිවනට
අනුකූල වූ පිළිවෙතට පිළිපන්නේ
ය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ
ශ්‍රාවක සඟරුවන (සෝවාන් මග
පිහිටියෝ ද සෝවාන් පලෙහි
පිහිටියෝ ද) එක් සඟලෙක යන
මේ පුරුෂ යුග සතරක් බැගින්
අෂ්ඨ පුරුෂ පුද්ගලයෝ වන
සේක. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ
ශ්‍රාවක සංඝ තෙමේ දුර්නුදු
ගෙනහැර දියයුතු ප්‍රත්‍යයට

සුදුසුය. ආගන්තුක සත්කාර
පිළිගන්නට සුදුසු ය.
දක්ෂිණාවට සුදුසුය. සියලු
ලෝ වැස්සන් විසින් දොහොත්
මුදුනෙහි තබාකරන
නමස්කාරයට සුදුසු ය. පුණ්‍ය
ක්ෂේත්‍ර භාවයට සුදුසුය ලෝකයා
ගේ උතුම් වූ පින්කෙත ය.

සතර කමටහන්

**නමාමි බුද්ධං ගුණ සාගරන්තං
සත්තා සදා හොන්තු සුඛී
අවෙරා
කායො ජිගුච්ඡො සකලො
දුගන්ධො
ගච්ඡන්ති සබ්බෙ මරණංඅහං ච**

ගුණ නම් වූ මහා සාගරයේ
පරතෙරට ගියා වූ සම්මා
සම්බුදුරජාණන්
වහන්සේ වඳිමි. සියලු සත්වයෝ
සියලු කල්හි සැප ඇත්තෝ
වෙත්වා. වෛර නැත්තෝ
වෙත්වා. මෙම කය පිළිකුල් ය.
දුගඳ ය. අන් සියල්ලන් සේම
මම ද මරණයට පත් වේ.

නමාමි ධම්මං සුගතෙන දෙසිතං
සත්තා සදා හොන්තු සුඛී
අවෙරා
කායො පිගුච්ඡො සකලො
දුගන්ධො
ගච්ඡන්ති සබ්බෙ මරණංඅහං ච

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශිත ගුණ සයුරක් බඳු වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය වඳිමි. සියලු සත්වයෝ සියලු කල්හි සැප ඇත්තෝ වෙත්වා. වෛර නැත්තෝවෙත්වා. මෙම කය පිළිකුල් ය. දුගඳ ය. අන් සියල්ලන් සේම මම ද මරණයට පත් වේ.

නමාමි සංඝං මුණිරාජ සාවකං
සත්තා සදා හොන්තු සුඛී අවෙරා
කායො පිගුච්ඡො සකලො
දුගන්ධො
ගච්ඡන්ති සබ්බෙ මරණං අහං ච

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ආර්ය සංඝරත්නය වඳිමි.

සියලු සත්වයෝ සියලු කල්හි සැප ඇත්තෝ වෙත්වා. වෛර නැත්තෝ වෙත්වා. මෙම කය පිළිකුල් ය. දුගඳ ය. අන් සියල්ලන් සේම මම ද මරණයට පත් වේ.

පහන් පූජා කිරීම

ඝන සාරප්ප දිත්තේන
දීපෙන තම ධංසිනා
තිලොක දීපං සම්බුද්ධං
පූජයාමි තමො නුදං
අඳුර දුරලන මේ පහනේ
ආලෝකයෙන් කෙලෙස් අඳුර
දුරුකළ තුන් ලොවට පහනක්
බඳු බුදුරජාණන් වහන්සේ පුදමි.

මල් පූජා කිරීම

පූජෙම් බුද්ධං කුසුමෙන'නෙන
පුඤ්ඤෙන මෙ තෙ න ච හොතු
මොක්ඛං
පුප්ඵං මිලායාති යථා ඉදං මෙ
කායො තථා යාති විනාස භාවං

මම මේ මලෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පුදමි. මේ පිනෙන් මට නිවන් සුව ලැබේවා. මේ මල් යම් සේ පරවී යයිද එසේ ම මාගේ ශරීරයත් විනාශයට පත් වී යයි.

පැන් පූජා කිරීම

අධිවාසෙතු නො භන්තෙ
පානීයං පරි කප්පිතං

අනුකම්පං උපාදාය
පතිගණ්හාතු මුත්තමං
භාග්‍යවතුන් වහන්ස පිළිගැනුමට
යෝග්‍ය වූ මේ පැන් අප කෙරෙහි
අනුකම්පාවෙන් පිළිගෙන
වදාරණ සේක්වා.

ආහාර පූජා කිරීම

අධිවාසෙතු නො භන්තෙ
භොජනං පරිකප්පිතං
අනුකම්පං උපාදාය
පතිගණ්හාතු මුත්තමං

භාග්‍යවතුන් වහන්ස පිළිගැනුමට
යෝග්‍ය වූ මේ ආහාර අප
කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන්
පිළිගෙන වදාරණ සේක්වා.

ගිලන්පස පූජා කිරීම

අධිවාසෙතු නො භන්තෙ
ගිලානපච්චයං ඉමං
අනුකම්පං උපාදාය
පතිගණ්හාතු මුත්තමං

භාග්‍යවතුන් වහන්ස
පිළිගැනුමට යෝග්‍ය වූ මේ
ගිලන්පස අප කෙරෙහි
අනුකම්පාවෙන් පිළිගෙන
වදාරණ සේක්වා.

සුවඳ දුම් පූජා කිරීම

ගන්ධ සම්භාර යුත්තෙන

ධූපෙනාහං සුගන්ධිනා
පූජයෙ පූජනීයන්තං
පූජා භාජන මුත්තමං

පූජාවන්ට සුදුසු වූ
පූජා ලැබුවා වූ උතුම්
බුදුරදුන් හට මේ
සුවඳ දුමින් පුදමි.

ත්‍රිවිධ චෛතිය වන්දනා

වන්දාමි චේතියං සබ්බං
සබ්බඨානෙසු පතිට්ඨිතං
සාරීරික ධාතු මහා බොධිං
බුද්ධ රූපං සකලං සදා

සෑම තැන්හි පිහිටි සියලු
චෛත්‍යයන් ද, ශාරීරික
ධාතූන් වහන්සේලා ද, ශ්‍රී මහා
බෝධීන් වහන්සේ ද, සියලු
බුද්ධ ප්‍රතිමා වහන්සේලා ද, මම
හැමකල්හි වඳිමි.

බෝධි වන්දනා

යස්ස මූලෙ නිසින්නො’ව
සබ්බාරි විජයං අකා
පත්තො සබ්බඤ්ඤුතං සත්ථා
වන්දෙ තං බොධි පාදපං
සියලු සතුරු මුලු පරදවා
සම්බුද්ධත්වය ලබනු පිණිස
බෝමුළ සැපයූ බෝධිරාජයාණන්
වහන්සේ මම නමදිමි.

ඉමෙ එතෙ මහා බොධි
ලොක නාථෙන පූජිතා
අහංපි තෙ නමස්සාමි
බොධි රාජා නමත්ථුතෙ

ලෝ නා හිමියන් විසින් පුදනු ලැබුවා වූ ඒ සා බලැති බෝධි රාජයාණන් වහන්සේ මම ද නමදිමි.

දෙවියන්ට පින් දීම

එත්තා වතාව අම්හෙහි
සම්භතං පුඤ්ඤ සම්පදං
සබ්බෙ දෙවා අනුමොදන්තු
සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා

අප විසින් මෙසේ රැස් කරන ලද පුණ්‍ය සම්පත් සියළු සම්පත් හි අභිවෘද්ධිය සඳහා සියලු

දෙවියෝ අනුමෝදන් වෙත්වා.

ඤාතීන්ට පින් දීම

ඉදං මෙ ඤාතීනං හොතු
සුඛිතා හොන්තු ඤාතයො
(තුන් වරක් කියන්න)

මේ පින නෑයන්ට අත්වේවා.
නෑයෝ ලොව්තුරා සුවයෙන්
සුවපත් වේවා.

ප්‍රාර්ථනා

ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මෙන
මාමෙ බාල සමාගමො
සතං සමාගමො හොතු
යාව නිබ්බාන පත්තියා

මෙම කුසලානුභාව බලයෙන්
නිවන් දක්නා තුරු මා හට
පාපමිත්‍ර සේවනයක් නොවේවා.

කමා කිරීම

කායෙන වාචා චිත්තෙන
පමාදෙන මයා කතං
අච්චයං ඛම මෙ භන්තෙ
භූරි පඤ්ඤ තථාගත

ම විසින් සිතින් හෝ කයින්
හෝ වචනයෙන් හෝ යන තුන්
දොරින් නොදැනුවත්ව සිදු
කරන ලද යම් වරදක් වේ නම්
ඒ වරදට බුදුරජාණන් වහන්සේ
මට සමාව දෙන සේක්වා.

මහා මංගල සූත්‍රය

එවං මෙ සුතං: එකං සමයං
භගවා සාවත්ථියං විහරති
ජේතවනෙ අනාථපිණ්ඩිකස්ස
ආරාමෙ අථ ඛො අඤ්ඤතරා
දේවතා අභික්කන්තාය රත්තියා
අභික්කන්තවණ්ණා
කේවලකප්පං ජේතවනං
ඕභාසෙත්වා යෙන භගවා
තෙනු'පසංකමි උපසංකමිත්වා
භගවන්තං අභිවාදෙත්වා
එකමන්තං අට්ඨාසි
එකමන්තං ඨිතා ඛො සා
දෙවතා
භගවන්තං ගාථාය අජ්ඣභාසි:-

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී:
එක් සමයෙක භාග්‍යවතුන්
වහන්සේ සැවැත් නුවර
ජේතවනනම් වූ අනේපිඬු මහ
සිටුහුගේ ආරාමයෙහි වැඩ
වසන සේක. එකල්හි එක්තරා
දෙවියෙක් රෑ ඉක්මවා ගිය
කල්හි විශිෂ්ඨ ශෝභා ඇත්තේ
සියලු දෙව්රම් වෙහෙර ස්වකීය
ශරීර ශෝභාවෙන් බබුලුවා
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යම්
තැනකද එතනට එළඹියේය.
එළඹ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ
වැඳ එකත් පසෙක සිටි
ඒ දෙවිතෙම ගාථායෙන්
(මෙසේ) කීය.

බහූ දෙවා මනුස්සා ච
මංගලානි අචින්තයුං
ආකංඛමානා සොත්ථානං
බ්‍රෑහි මංගල මුත්තමං

මෙලොව පරලොව සැප කැමති
වන්නා වූ බොහෝ දෙවියෝ ද,
මනුෂ්‍යයෝ ද දියුණුවට හිත
කරුණු සිතූහ. වැඩ සලසන ඒ
උතුම් මගුල් අපට
අනුකම්පාවෙන් වදාළ මැනවි.

අසෙවනා ච බාලානං
පණ්ඩිතානං ච සෙවනා
පූජා ච පූජනීයානං
එතං මංගල මුත්තමං

බාලයන් නොහොත් අසත්
පුරුෂයන් සේවනය නොකිරීමද
පණ්ඩිතයන් නොහොත් සත්
පුරුෂයන් සේවනය කිරීමද,
පිදිය යුත්තන් පිදීමද, (යන)
මෙය උතුම් මංගල්‍යකි.

පතිරූප දෙස වාසො ච
පුබ්බෙ ච කත පුඤ්ඤතා
අත්ත සම්මා පණිධි ච
එතං මංගල මුත්තමං

සුදුසු දේශයක විසීමද, පෙර
කරන ලද පින් ඇති බවද,
සිත මනා දහම්හි පිහිටුවීමද,
(යන) මෙය උතුම් මංගල්‍යකි.

බාහුසච්චඤ්ච සිප්පඤ්ච
විනයො ච සුසික්ඛිතො
සුභාසිතා ච යා වාචා
එතං මංගල මුත්තමං

බොහෝ ඇසූ පිරූ තැන් ඇති
බව ද, ශිල්ප දැනීමද,
මනාකොට හික්මුණු විනය ඇති
බව ද, යම් වචනයක් මොනවට
කියන ලද ද, සුබැසි වචනයන්
ද, යන මෙය උතුම් මංගල්‍යකි.

මාතා පිතු උපට්ඨානං
පුත්ත දාරස්ස සංගහො
අනාකුලා ච කම්මන්තා
එතං මංගල මුත්තමං

මවුට උපස්ථාන කිරීමද,
පියාට උපස්ථාන කිරීම ද,
අඹුදරුවන්ට සංග්‍රහ කිරීමද,
නිරවුල් කර්මාන්ත ඇති බවද,
(යන) මෙය උතුම් මංගල්‍යකි.

දානං ච ධම්ම චරියා ච
ඤාතකානඤ්ච සංගහො
අනවජ්ජානි කම්මානි
එතං මංගල මුත්තමං

දන් දීමද, දස කුසල්කම්හි
හැසිරීමද,
නෑයන්ට සැලකීමද,
නිවැරදි ක්‍රියා ද, (යන) මෙය
උතුම් මංගල්‍යකි.

ආරති විරති පාපා
මජ්ජ පානා'ච සඤ්ඤමො
අප්ප මාදො ච ධම්මෙසු
එතං මංගල මුත්තමං

පව්කම්වල නොඇලීමද,
අකුශල ක්‍රියා වලින් වැළකීමද,
මත්පැන් බීමෙන් වැළකීමද,
සියලු කුසල් දහම්හි පමා
නොවීමද,(යන) මෙය උතුම්
මංගල්‍යකි.

ගාරවො ච නිවාතො ච
සන්තුට්ඨී ච කතඤ්ඤුතා
කාලෙන ධම්ම සවණං
එතං මංගල මුත්තමං

ගරු කටයුත්තන්ට ගරු කිරීම ද, නිහතමානී බවද, ලද දෙයින් සතුටු වන බවද, කෙළෙහි ගුණ දන්නා බවද, සුදුසු කාලයෙහි බණ ඇසීමද, (යන) මෙය උතුම් මංගලයකි.

ඛන්ති ච සොවචස්සතා
සමණානඤ්ච දස්සනං
කාලෙන ධම්ම සාකච්ඡා
එතං මංගල මුත්තමං

ඉවසීමද, කීකරු බවද,
ශ්‍රමණයන් දැකීමද,
සුදුසු කල්හි ධර්ම සාකච්ඡාව ද,
(යන) මෙය උතුම් මංගලයකි.

තපො ච බ්‍රහ්මචරියඤ්ච
අරිය සච්චාන දස්සනං
නිබ්බාන සච්ඡි කිරියා ච
එතං මංගල මුත්තමං

තපස ද, උතුම් හැසිරීමද,
ආර්‍ය සත්‍යයන් නුවණින් දැකීම
ද, නිවන් අවබෝධ කිරීමද,
(යන) මෙය උතුම් මංගල්‍යකි.

ඵුට්ඨස්ස ලොක ධම්මෙහි
චිත්තං යස්ස න කම්පති
අසොකං විරජං ඛෙමං
එතං මංගල මුත්තමං
අටලෝ දහමින් ස්පර්ශ
කරන ලද යමෙකු ගේ සිත නො

සැලේද, ශෝක රහිත ද, රාගාදී
රජස් රහිත ද, නිර්භය ද, (යන)
මෙය උතුම් මංගලයකි.

එතා දිසානි කත්වාන
සබ්බත්ථ මපරාජිතා
සබ්බත්ථ සොත්ථිං ගච්ඡන්ති
තං තෙසං මංගල මුත්තමං'ති
(අසත් පුරුෂයන් සේවනය
නොකිරීම ආදී) මෙබඳු
මංගලයන් කොට සෑම
තන්හි උවදුරු නැත්තේ
වෙයි. සෑමතන්හි සැපවත්
බවට යෙත්. ඔවුනට ඒ කරුණු
තිස් අටම උතුම් මංගල
කරුණු වේ.

රතන සූත්‍රය

**යානීධ භූතානි සමාගතානි
භුම්මානි වා යා නිවඅන්තලික්ඛෙ
සබ්බෙ'ව භූතා සුමනා භවන්තු
අථො'පි සක්කච්ච සුණන්තු
භාසිතං**

මෙතැන්හි රැස්වූ පොළොවෙහි
වූ හෝ යම් අමනුෂ්‍ය කෙනෙක්
ඇද්ද, අහසෙහි වූද යම්
අමනුෂ්‍ය කෙනෙක් ඇද්ද, ඒ
සියලු අමනුෂ්‍යයෝ ම සතුටු
සිතැත්තෝ වෙත්වා.
තව ද මාගේ වචනය සතුටින්
අසත්වා.

තස්මා හි භූතා නිසාමෙථ සබ්බෙ
මෙත්තං කරොථ මානුසියා පජාය
දිවා ච රත්තො ච හරන්තියෙ බලිං
තස්මාහි නෙ රක්ඛථ අප්පමත්තා

භූතයිනි එබැවින් සියලු තෙපි (මා ගේ වචනය) අසවු. මනුෂ්‍ය ප්‍රජාවට මෛත්‍රී කරවු. යම් කෙනෙක් දහවල් ද රෑ ද පුද පඬුරු පූජාවන් කෙරෙත් ද, එහෙයින් ඔවුන් නොපමාව රකිවු.

යං කිංචි විත්තං ඉධ වා හුරංවා
සග්ගෙසු වා'යං රතනං පණීතං
න නො සමං අත්ථි තථාගතෙන
ඉදම්පි බුද්ධෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු

මේ මිනිස් ලොව හෝ නා ලෝ ආදී අන් ලොවක හෝ යම් ධනයෙක් වේ ද, ස්වර්ගයෙහි හෝ යම්කිසි උතුම් රත්නයක් වේ ද, (ඔවුන් අතුරෙහි) තථාගතයන් වහන්සේ හා සම වූ කෙනෙක් නොමැත. බුදුරදුන් කෙරෙහි මේ රත්න බව ද උතුම්ය. මේ සත්‍යය බලයෙන් සෙත් වේවා.

ඛයං විරාගං අමතං පණීතං
යදජ්ඣගා සක්‍ය මුනීසමාහිතො
න තෙන ධම්මෙන සමත්ථි
කිඤ්චි
ඉදම්පි ධම්මෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු

එකඟ වූ සිත් ඇති තථාගතයන් වහන්සේ(කෙලෙසුන් දුරු කරන හෙයින්) ක්ෂය නම් වූ (රාග යෙන් වෙන් වීමට නිමිති වූ) විරාග නම් වූ වූද, (මරණයක් නැති හෙයින්)අමත නම් වූ යම් නිවණක් අවබෝධ කළේ ද? ඒ ධර්මය හා සම වූ කිසිවක් නොමැත. ධර්මයෙහි මේ රත්න

භාවය ද උතුම් ය. මේ
සත්‍යය බලයෙන් සෙත් වේවා.

යම් බුද්ධසෙට්ඨො පරිවණ්ණයී
සුචිං
සමාධිමානන්තරිඤ්ඤමාහු
සමාධිනා තෙන සමො න
විජ්ජති
ඉදම්පි ධම්මෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු

උතුම් වූ බුදුරජ තෙමේ
පිරිසිදු වූ යම් ආර්ය මාර්ගයක්
වර්ණනා කළේ ද, ඉතා පිරිසිදු
වූ ඒ මාර්ගය ආනන්තරික
සමාධියයි. යම් මාර්ගයක්

(බුද්ධාදී ආර්යයෝ) දේශනා කරද්ද ඒ සමාධිය හා සම වූ සමාධියක් නැත. ධර්මයෙහි මේ රත්න භාවය ද උතුම් ය. මේ සත්‍ය බලයෙන් සෙත් වේවා.

යෙ පුග්ගලා අට්ඨ සතං පසත්ථා
චත්තාරි එතානි යුගානි හොන්ති
තෙ දක්ඛිණෙය්‍යා සුගතස්ස සාවකා
එතෙසු දින්නානි මහප්ඵලානි
ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු

සත් පුරුෂයන් විසින් පසස්නා

ලද යම් ආර්ය පුද්ගලයෝ අට
දෙනෙක් වෙත් ද, නොහොත්
ප්‍රශස්ත වූ යම් එකසිය අටක්
ආර්ය පුද්ගලයෝ වෙත් ද,
මොහු හැමදෙන සතර යුග
කෙනෙක් වෙති.
සුගත් බුදුරදුන් ගේ සවු වූ
උන්වහන්සේලා සිව් පසය
පිළිගැණීමට සුදුස්සෝ වෙති.
මේ බුදු සවුවන් කෙරෙහි දෙන
ලද දානයෝ මහත් ඵල
ඇත්තෝ වෙත්.
මේ කරුණින් ද බුද්ධ ශ්‍රාවක
සංඝ තෙමේ උතුම් රුවනකි.
මේ සත්‍ය
බලයෙන් සෙත් වේවා.

යෙ සුප්පයුත්තා මනසා
දළ්හෙන
නික්ඛාමිනො ගොතම සාසනම්හි
තෙ පත්තිපත්තා අමතං විගය්හ
ලද්ධා මුධා නිබ්බුතිං
භුඤ්ජමානා
ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු

ගෞතම බුද්ධ ශාසනයෙහි වූ
සුවිශුද්ධ කායවාක් කර්ම
සංඛ්‍යාත, ශීලස්කන්ධයෙන්
යුක්ත වූ ස්ථිර සිතින් යුක්ත වූ
ප්‍රඥාව කරණ කොටගෙන සියලු
කෙලෙසුන් ගෙන් නික්මුණා වූ
යම් පුද්ගල කෙනෙක් වෙත් ද,

ඔහු තුමු නිවනට බැස ගෙන නොමිලයේ ම රහත්ඵල සමවත ලැබ ගෙන එය විඳින්නහු වෙති. මේ කරුණින් ද, ආර්ය සංඝයා උතුම් රුවනකි. මේ සත්‍ය බලයෙන් සෙත් වේවා.

යථින්දඛීලො පඨවිං සිතො සියා
චතුබ්භි වාතෙභි
අසම්පකම්පියො
තථූපමං සප්පුරිසං වදාමි
යො අරියසච්චානි අවෙච්ච
පස්සති
ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු

යම් සේ පොළොව තුළ වැද ගෙන සිටි ඉන්ද්‍රඛීලය සිවු දිගින් හමන සුළඟින් සෙලවිය හැකි නොවේ ද, චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය නුවණින් දකින උතුම් පුරුෂයා (සෝවාන් පුද්ගලයා) එබන්දකු කොට කියමි. මේ කරුණින් ද, ආර්‍ය්‍ය සංඝයා උතුම් රුවනකි. මේ සත්‍ය බලයෙන් සෙත්වේවා.

යෙ අරියසච්චානි විභාවයන්ති
ගම්භීරපඤ්ඤෙන සුදෙසිතානි
කිඤ්චාපි තෙ හොන්ති
භුසප්පමත්තා
න තෙ භවං අට්ඨමං ආදියන්ති
ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණීතං

එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු

යම් සෝවාන් පුද්ගල කෙනෙක් ගැඹුරු නුවණැති බුදුන් වහන්සේ දෙසූ ආර්ය සත්‍යයන් තමනට ප්‍රකට කෙරෙත් ද, ඔහු බෙහෙවින් පමාවූවාහු නමුත් අටවැනි උත්පත්තියක් නොගනී. මේ කරුණින් ද ආර්ය සංඝයා උතුම් රුවනකි. මේ සත්‍ය බලයෙන් සෙත් වේවා.

සහාව'ස්ස දස්සන සම්පදාය
තය'ස්සු ධම්මා ජහිතා භවන්ති
සක්කායදිට්ඨි විචිකිච්ඡිතඤ්ච
සීලබ්බතං වා'පි යදත්ථි කිඤ්චි

චතූහපායෙහි ච විප්පමුත්තො
ඡ චාභිඨානානි අභබ්බො කාතුං
ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු

මේ සෝවාන් පුද්ගලයා ගේ සෝවාන් මග නුවණ පහළවීම සමගම සත්කාය දෘෂ්ඨියද (කය පිළිබඳ විසි අයුරකින් පැවති) (බුද්ධාදී අටතැන්හි) සැකයද යම් මිතථ්‍යාශීල ව්‍රත කෙනෙක වූහූ නම් ඒ සියල්ල ද යන මේ තුන් සංයෝජනයෝ දුරු කරණ ලද්දෝ වෙති. හෙතෙම සතර අපායන් කෙරෙන් මිදුනේ වේ. ආනන්තර්ය කර්ම පසත්

මිත්‍ථ්‍යා දෘෂ්ටියත් යන
බැරෑරුම් පව් සය කරන්නට ද
හේ අභයය්‍යය වැදෑරුම් මහ පව්
කිරීමට නොයෙදේ. මේ කරුණින්
ද ආර්‍ය සංඝයා උතුම් රුවනකි.
මේ සත්‍ය බලයෙන් සෙත් වේවා.

කිඤ්චාපි සො කම්මං කරොති
පාපකං
කායෙන වාචා උද චෙතසා වා
අභබ්බො සො තස්ස
පටිච්ඡාදාය
අභබ්බතා දිට්ඨ පදස්ස වුත්තා
ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන
සුවත්ථි හොතු

ඒ සෝවාන් පුද්ගල තෙම කයින් හෝ වචනයෙන් හෝ සිතින් හෝ ප්‍රඥප්ති මාත්‍ර වූ කිසි වරදක් කරන්නේ නමුදු හේ එය සඟවන්නට නො හැක්කේ ය. දක්නා ලද නිර්වාන පදය ඇති සෝවාන් පුද්ගලයා ගේ (වරද සැඟවීමේ) අවශ්‍ය බව බුදුරදුන් විසින් වදාරණ ලද්දේය. මේ කරුණින් ද ආර්ය සංඝයා උතුම් රුවනකි. මේ සත්‍ය බලයෙන් සෙත් වේවා.

වනප්පගුම්බෙ යථා
ඵුස්සිතග්ගෙ
ගිම්හානමාසෙ පඨමස්මිංගිම්හෙ

**තථූපමං ධම්ම වරං අදෙසයී
නිබ්බානගාමිං පරමං හිතාය
ඉදම්පි බුද්ධෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු**

වන ලැහැබ තෙමේ ග්‍රීෂ්ම
සෘතුවේ පළමු වන මාසයෙහි
හෙවත් බක් මස සුපිපි අක්
ඇත්තේ යම්සේ ද එසේ වූ
නිවන් පුර පමුණුවන උතුම්
ලොව්තුරා ධර්‍ම රත්නය
ලෝසතුන් ගේ හිත පිණිස
බුදුරදුන් දේශනා කළ සේක.
මේ කරුණින් ද බුදුරජ තෙමේ
උතුම් රුවනකි. මේ සත්‍ය
බලයෙන් සෙත් වේවා.

වරො වරඤ්ඤු වරදො
වරාහරො
අනුත්තරො ධම්ම වරං අදෙසයි
ඉදම්පි බුද්ධෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු

උතුම් වූ නිවන දන්නා වූ, උතුම් වූ නිවන දෙන්නා වූ, උතුම් නිවන් මග ගෙනහැර පාන්නා වූ, අනුත්තර වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ
උතුම් වූ දහමක් දෙසූ සේක. මේ කරුණින් ද බුදුරජ තෙමේ උතුම් රුවනකි. මේ සත්‍ය බලයෙන් සෙත් වේවා.

ඛීණං පුරාණං නවං නත්ථි සම්භවං
විරත්තචිත්තා ආයතිකෙ භවස්මිං
තෙ ඛීණබීජා අවිරුළ්හිච්ඡන්දා
නිබ්බන්ති ධීරා යථායං පදීපො
ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණීතං
එතෙන සච්චෙන සුවත්ථි හොතු

යම් කෙනෙකු ගේ පුරාතන කර්ම රහත් මගින් ක්ෂීණ වූයේ ද, අලුත් කර්මයන් ගේ පහළ වීමකුත් නැද්ද, මතු භවයක් කෙරෙහි නො ඇලුණු සිතැති ක්ෂීණ වූ ප්‍රතිසන්ධි විඥාන සංඛ්‍යාත සංස්කාර වෘද්ධිය

කෙරෙහි කැමැත්තක් නැති
ධෛර්යය සම්පන්න වූ ඒ
රහත්හු මේ පහන සේ අවසන්
සිත නිරුද්ධ වීමෙන් පිරිනිවෙත්.
මේ කරුණින් ද ආර්ය සංඝයා
උතුම් රුවනකි.
මේ සත්‍ය බලයෙන් සෙත් වේවා.

යානීධ භූතානි සමාගතානි
භුම්මානි වා යානි'ව
අන්තලික්ඛෙ
තථාගතං දේවමනුස්ස පූජිතං
බුද්ධං නමස්සාම සුවත්ථි හොතු
පොළොවෙහි හෝ අහසෙහි වූ
යම් අමනුෂ්‍ය කෙනෙක් මෙතැන්
හි රැස්වූහු ද ඔහු ද මම ද

දෙව් මිනිසුන් විසින් පුදන ලද
තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ
නමදිමු.
සත්ව ප්‍රජාවට සෙත්වේවා.

යානීධ භූතානි සමාගතානි
භුම්මානි වා යානි'ව
අන්තලික්ඛෙ
තථාගතං දේවමනුස්ස පූජිතං
ධම්මං නමස්සාම සුවත්ථි හොතු

පොළොවෙහි හෝ අහසෙහි වූ
යම් අමනුෂ්‍ය කෙනෙක් මෙතැන්
හි රැස්වූහු ද ඔහු ද මම ද
දෙව් මිනිසුන් විසින් පුදන ලද
බුද්ධාදීන් විසින් අවබෝධ

කරන ලද බැවින් තථාගත වූ ධර්මය නමදිමු. සත්ව ප්‍රජාවට සෙත්වේවා.

යානීධ භූතානි සමාගතානි
භුම්මානි වා යානි’ව
අන්තලික්ඛෙ
තථාගතං දේවමනුස්ස පූජිතං
සංඝං නමස්සාම සුවත්ථි හොතු

පොළොවෙහි හෝ අහසෙහි වූ යම් අමනුෂ්‍ය කෙනෙක් මෙතැන් හි රැස්වූහු ද ඔහු ද මම ද දෙව් මිනිසුන් විසින් පුදන ලද තථාගත වූ සංඝයා නමදිමු. සත්ව ප්‍රජාවට සෙත්වේවා.

කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය

කරණීය මත්ථකුසලෙන
යං තං සන්තං පදං
අභිසමෙච්ච
සක්කො උජූ ච සූජූ ච
සුවචො ච’ස්ස මුදු අනතිමානී

යම් ඒ ශාන්තිපද සංඛ්‍යාත
නිර්වාණයක් වේ ද, එයට
පැමිණි නොහොත් එය
අවබෝධ කොට වසනු කැමැති
අභිවෘද්ධිය සලසා ගැනීමෙහි
දක්ෂයා විසින් එයට සුදුසු
දෙය කළ යුතුය. නිවණට
පැමිණ වසනු කැමැත්තේ සත්‍ය

ප්‍රතිවෙධය පිණිස පිළිපදින්නට නොහොත් කිසුණු පිරියම් කිරීම් වත් සමාදන්වීම් ආදී සියලු කාර්යයන් කරන්නට දක්ෂයෙක් වන්නේය. සෘජු වන්නේය. මනා කොට සෘජු වන්නේය. අන්‍යයන් ගේ අවවාද මනා කොට පිළි ගැනීම් වශයෙන් සුවච වන්නේය. මෘදු වන්නේ ය. අතිමාන ඇත්තේ නොවන්නේය.

සන්තුස්සකො ච සුභරො ච
අප්පකිච්චො ච සල්ලහුකවුත්ති
සන්තින්ද්‍රියො ච නිපකො ච
අප්පගබ්භො කුලෙසු
අනනුගිද්ධො

ලද දෙයින් සතුටු වන්නෙක් ද, පෝෂණය කළ හැකිකෙනක් වීම ද, සැහැල්ලු පැවැතුම් ඇත්තෙක් ද, සන්සුන් ඉඳුරන් ඇත්තෙක් ද, ප්‍රඥා ඇත්තෙක් ද, හැඩි දැඩි අසංවර ගති නැත්තෙක් ද, කුලයන් කෙරෙහි නො ඇලුනෙක් ද, වන්නේ ය.

න ච ඛුද්දං සමාචරෙ කිඤ්චි යෙන විඤ්ඤූ පරෙඋපවදෙය්‍යුං සුඛිනො වා ඛෙමිනො හොන්තු සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා

නුවණැති අන්‍යයන් නින්දා

කරණා සුලු වරදක්වත් නො කරන්නේ ය. සියලු සත්වයෝ සැප ඇත්තෝ වෙත්වා. භය නැත්තෝ වෙත්වා. සුඛිත සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා යි ද,

යෙ කෙචි පාණ භූත'ත්ථි
තසා වා ථාවරා වා අනවසෙසා
දීඝා වා යෙ මහන්තා වා
මජ්ඣිමා රස්සකා'ණුක ථූලා

තෘෂ්ණා භය සහිත හෙයින් තැති ගන්නා සුලුවූ ද, තෘෂ්ණා භය ප්‍රහීන කළ හෙයින් ස්ථාවරවූ ද, යම් කිසි සත්වයෝ ඇත්තාහු

නම්, ඒ සියලු දෙනා ද, දික් ශරීර ඇත්තෝ ද, මහත් ශරීර ඇත්තෝ ද, මධ්‍යම ශරීර ඇත්තෝ ද, මිටි ශරීර ඇත්තෝ ද, ඉතා සියුම් ශරීර ඇත්තෝ ද, ස්ථූල ශරීර ඇත්තෝ ද,

දිට්ඨා වා යෙ’ව අද්දිට්ඨා
යෙ ච දූරෙ වසන්ති අවිදූරෙ
භූතා වා සම්භවෙසී වා
සබ්බෙ සත්තා භවන්තු
සුඛිතත්තා

ඇස් හමුවට පැමිණීම් වසයෙන් දුටු සත්තු ද ,ඈත සිටි හෙයින් නුදුටු සත්තු ද, දුරත්, ළඟත්

වසන සත්තු ද, ඉපදීම අවසන්
කළ සත්වයෝ ද, ඉපදිමින්
සිටින සත්වයෝ ද, යන මේ
සියලු සත්වයෝ සුඛිත වෙත්වා
යි ද, මෙත් වඩන්නේය.

න පරො පරං නිකුබ්බෙථ
නාතිමඤ්ඤෙථ කත්ථ චි නං
කඤ්චි
බ්‍යාරොසනා පටිඝසඤ්ඤා
නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛ
මිච්ඡෙය්‍ය

එකෙක් අනෙකෙකු
නො රවටන්නේ ය. අනිකෙකුට
අවමන් නො කරන්නේය. කය

හා වචනය පිළිබඳ විකෘතියෙන් ද, මනෝවිකාරයෙන් ද එකෙක් අනෙකකුට දුකක් නො කැමති වන්නේ ය.

මාතා යථා නියං පුත්තං
ආයුසා එකපුත්ත මනුරක්ඛෙ
එවං'පි සබ්බභූතෙසු
මානසං භාවයෙ අපරිමාණං

මව යම් සේ තමාගේ එකම පුතා ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් වුවත් රක්නේ ද, එපරිද්දෙන් ම සියලු සත්වයන් කෙරෙහි අප්‍රමාණ වූ මෛත්‍රී සහගත සිත වඩන්නේය.

මෙත්තං ච සබ්බලොකස්මිං
මානසං භාවයෙ අපරිමාණං
උද්ධං අධො ච තිරියඤ්ච
අසම්බාධං අවෙරං අසපත්තං
උඩ ද යට ද සරස ද සීමාවකුදු
නැතිව අතරතුරවත් වෛර
චේතනා පහළවීමක් නැතිව
සතුරන් රහිතව සියලු ලෝක
සත්වයා කෙරෙහි අප්‍රමාණ වූ
මෛත්‍රී සහගත

තිට්ඨං චරං නිසින්නො වා
සයානො වා යාවත’ස්ස
විගතමිද්ධො
එතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය
බ්‍රහ්ම’මෙතං විහාරං ඉධමාහු

සිටින්නේ හෝ ඇවිදින්නේ
හෝ උන්නේ හෝ නිදන්නේ
හෝ යම්තාක් මෛත්‍රී සහගත
සිහිය වඩනු කැමැත්තේ ද, ඒ
තාක් පහවූ මිද්ධය අලස බව
ඇතිව අධිෂ්ඨාන කරන්නේ ය.
මෛත්‍රී විහරණය මේ බුද්ධ
ශාසනයෙහි ශ්‍රේෂ්ඨ
විහරණයෙකැයි ප්‍රකාශ කළහ.

දිට්ඨිඤ්ච අනුපගම්ම සීලවා
දස්සනෙන සම්පන්නො
කාමෙසු විනෙය්‍ය ගෙධං
න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං
පුනරෙතී'ති

මිත්‍ථ්‍යා දෘෂ්ඨියට නො පැමිණ
සිල්වත් වූයේ වස්තු කාමයන්
හි ගිජු බව දුරුකොට
ඒකාන්තයෙන් ම නැවත
ගර්භයෙක් හි විසීමට
නො පැමිණෝන්නේ ය.
(ශුද්ධා වාසයක) ඉපිද එහිදී
ම රහත් බවට පැමිණ
පිරිනිවන් පාන්නේ ය.

පින් දීම

ආකාසට්ඨා ච භුම්මට්ඨා
දෙවා නාගා මහිද්ධිකා
පුඤ්ඤං තං අනුමෝදිත්වා
චිරං රක්ඛන්තු ලොක සාසනං

අහසෙහි පොළොවෙහි වෘක්‍ෂ
පර්වතාදියෙහි අධිගෘහිත වූ
මහත් සෘද්ධි ඇති දෙවියෝද,
බ්‍රහ්මයෝ ද, පින් අනුමෝදන්ව
සාසනය බොහෝ කල් රකිත්වා.

ආකාසට්ඨා ච භුම්මට්ඨා
දෙවා නාගා මහිද්ධිකා
පුඤ්ඤං තං අනුමෝදිත්වා
චිරං රක්ඛන්තු දේසනං

අහසෙහි පොළොවෙහි වෘක්‍ෂ
පර්වතාදියෙහි අධිගෘහිත වූ
මහත් සෘද්ධි ඇති දෙවියෝද,
බ්‍රහ්මයෝ ද, පින් අනුමෝදන්ව
ධර්මය බොහෝ කල් රකිත්වා.

ආකාසට්ඨා ච භුම්මට්ඨා
දෙවා නාගා මහිද්ධිකා
පුඤ්ඤං තං අනුමෝදිත්වා
චිරං රක්ඛන්තු මං පරං ති

අහසෙහි පොළොවෙහි වෘක්ෂ
පර්වතාදියෙහි අධිගෘහිත වූ
මහත් සෘද්ධි ඇති දෙවියෝද,
බ්‍රහ්මයෝ ද, පින් අනුමෝදන්ව
මා ද අන්‍යයන් ද යහතින්
බොහෝ කල් රකිත්වා.



භාවනා

නෙ'තං මම: නෙ'සො'හම'ස්මි:
න මෙ'සො අත්තා

මෛත්‍රී භාවනාව

අහං අවෙරො හොමි!
අබ්‍යාපජ්ඣො හොමි!
අනීඝො හොමි!
සුඛී අත්තානං පරිහරාමි!

අහං විය මය්හං
ආචරියුපජ්ඣායා මාතා පිතරො
හිතසත්තා මජ්ඣත්තික සත්තා
වෙරී සත්තා අවෙරා හොන්තු!

අබ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු!
අනීඝා හොන්තු! සුඛී අත්තානං
පරිහරන්තු! දුක්ඛා මුඤ්චන්තු!
යථා ලද්ධ සම්පත්තිතො මා
විගච්ඡන්තු කම්මස්සකා!

සබ්බෙ සත්තා අවෙරා හොන්තු
අබ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු
අනීඝා හොන්තු සුඛී අත්තානං
පරිහරන්තු

සබ්බෙ පාණා අවෙරා හොන්තු
අබ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු
අනීඝා හොන්තු සුඛී අත්තානං
පරිහරන්තු
සබ්බෙ භූතා අවෙරා හොන්තු

අබ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු අනීඝා
හොන්තු සුඛී අත්තානං
පරිහරන්තු

සබ්බෙ පුග්ගලා අවෙරා
හොන්තු අබ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු
අනීඝා හොන්තු සුඛී අත්තානං
පරිහරන්තු

සබ්බෙ අත්තභාව පරියාපන්නා
අවෙරා හොන්තු අබ්‍යාපජ්ඣා
හොන්තු අනීඝා හොන්තු
සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු

අහං සුඛී භවෙය්‍යං!
අහං අවෙරො භවෙය්‍යං!

අහං අබ්‍යාපජ්ජෙඨා භවෙය්‍යං!
අහං නිද්දුක්ඛො භවෙය්‍යං!

මම නිදුක් වෙම්වා! නිරෝගී
වෙම්වා! සුවපත් වෙම්වා!
දුකින් මිදෙම්වා!
මා මෙන්ම මාගේ ආදරණීය
දෙමාපියන් ද නිදුක් වෙත්වා!
නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත්
වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා!
මාගේ දයාබර සහෝදර
සහෝදරියන් ද නිදුක් වෙත්වා!
නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත්
වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා!
මාගේ කරුණාවන්ත ගුරුවරු ද
නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා!

සුවපත් වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා!
මාගේ හිතාදර ඥාති මිත්‍රාදීන් ද නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා!
මාගේ යටහත් සේවකයන් ද නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා!
මා හා අහිතවත් සෑමදෙනා ද නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකින් මිදෙත්වා!

සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා

චතුරාරක්ඛා - සතර කමටහන්

බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ච
අසුභං මරණස්සති
ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා
භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා

සිල්වත් මහණ තෙමේ,
බුද්ධානුස්මෘති භාවනාවද,
මෛත්‍රී භාවනාවද,
අසුභ භාවනාවද,
මරණානුස්මෘති භාවනාව ද,
යන මේ ආරක්‍ෂා සතර වැඩිය
යුතුයි.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව

අනන්ත විත්ථාර ගුණං
ගුණතො'නුස්සරං මුනිං
භාවෙය්‍ය බුද්ධිමා භික්ඛු
බුද්ධානුස්සති මාදිතො

නුවණැති මහණ තෙමේ අනන්ත
වූ ප්‍රතිරූප ගුණ බුදුරජාණන්
වහන්සේ ගුණ අනුව සිහිකර
බලමින් මුල සිටම බුද්ධානුස්මෘති
භාවනාව වැඩිය යුතුයි.

සවාසනෙ කිලෙසෙසො
එකො සබ්බෙ නිඝාතිය
අහූ සුසුද්ධ සන්තානො
පූජානඤ්ච සදා'රහො

ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ තනිවම වාසනා හෙවත් පෙර සිට ආ කෙලෙස් පුරුදුකම් සහිත වූ සියලු කෙලෙස් ප්‍රහීන කොට (වනසා දමා) අතිශයින් පිරිසිදු සිත් ඇත්තෙක් වූ සේක. හැම කල්හීම පුද පූජාවන් ලැබීමට ද සුදුස්සෙක් වූ සේක.

සබ්බකාල ගතෙ ධම්මෙ
සබ්බෙ සම්මා සයං මුනී
සබ්බාකාරෙන බුජ්ඣිත්වා
එකො සබ්බඤ්ඤුතං ගතො

බුදුරජාණන් වහන්සේ තුන් කාලයටම අයත් වූ සියලු ධර්ම කරුණු මනාව නිතරම හැම

අයුරින්ම අවබෝධ කොට
එකලාව (දෙවැන්නෙකුගේ
සහයක් නැතිව) බුදු බවට
පැමිණි සේක.

විපස්සනාදි විජ්ජාහි
සීලාදි චරණෙහි ච
සුසමිද්ධෙහි සම්පන්නො
ගගනාභේහි නායකො

තුන් ලොවටම නායක වූ ඒ
බුදුරජාණන් වහන්සේ මනාව
සමෘද්ධිමත් බවට පැමිණ ගුවන්
තලය වැනි වූ අහස මෙන් සීමා
රහිත විශාලත්වයට පැමිණියා
වූ විදර්ශනා ඥානය ආදී අට

වැදැරුම් විද්‍යාවන් ගෙන්ද
සීලය ආදී පසළොස් චරණ
ධර්ම වලින්ද යුක්ත වන සේක.

සම්මා ගතො සුභං ඨානං
අමොඝ වචනො ච සො
තිවිධස්සා'පි ලොකස්ස
ඤාතා නිරවසේසතො

ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ යහපත්
වූ තැනට (නිවනට) මනාව ගිය
සේක. (නිවන අවබෝධ කළ
සේක.) හිස් වචන
නොකියන්නෙක් ද වන සේක.
කාම රූප අරූප තෙවදෑරුම්
වූ ලෝකයන් ද සම්පූර්ණයෙන්
දත් සේක. (නිර්වශේෂයෙන්)

අනෙකෙහි ගුණොඝෙහි
සබ්බ සත්තු'ත්තමො අහූ
අනෙකෙහි උපායෙහි
නරදම්මෙ දමෙසි ච

නන් වැදෑරුම් වූ ගුණ
රාශියක් කරන කොට ගෙන ඒ
බුදුරජාණන් වහන්සේ සියළු
සත්වයන්ට උතුම් වූ සේක.
නොහොත් විවිධ ක්‍රම වලින්
හික්මවිය යුතු මිනිසුන්
හික්මවීමද කල සේක.

එකො සබ්බස්ස ලොකස්ස
සබ්බ සත්තා'නු සාසකො
භාග්‍ය ඉස්සරියාදීනං
ගුණානං පරමො නිධි

සියලු ලෝකයන්ට ද සියලු සත්වයන්ට ද අසහාය වූ අනුශාසකයන් වහන්සේ කෙනෙක් වූ සේක. භාග්‍ය ඓශ්වර්යාදී වූ සම්පත්තීන්ට පරම වූ උතුම් වූ නිධානයක් හා සමාන වූ සේක.

පඤ්ඤා'ස්ස සබ්බ ධම්මෙසු
කරුණා සබ්බ ජන්තුසු
අත්තත්ථානං පරත්ථානං
සාධිකා ගුණ ජෙට්ඨිකා

ඒ තථාගතයන් වහන්සේ ගේ සියලුම ධර්මයන් හි පතලා වූ ප්‍රඥාවද, සියලු සතුන් කෙරෙහි පතලා වූ කරුණාව ද, යන මේ

ගුණයන්ට ආත්මාර්ථ පරාර්ථ
දෙක සාදා දෙන්නා වූ ප්‍රධාන
ගුණයෝ වූහ.

දයාය පාරමී චිත්වා
පඤ්ඤාය’ත්තාන මුද්ධරි
උද්ධරී සබ්බ ධම්මෙ ච
දයාය’ඤ්ඤෙ ච උද්ධරී

ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ සත
මෙත පතල මහා කුළුණෙන්
සමතිස් පාරමී දහම් රැස්කොට
හෙවත් පුරා ප්‍රඥා මහිමයෙන්
තමන් වහන්සේ ට ද සසරින්
ඔසවා තැබූ සේක හෙවත්
ගොඩ ගත් සේක සියලු දහම්

මතුකර පෙන්වා වදාළ සේක. මහා කරුණාවෙන් සෙසු ලෝක සත්වයා ද සසරින් එගොඩ කල සේක.

දිස්සමානො'පි තාව'ස්ස රූපකායො අචින්තියො අසාධාරණ ඤාණඩ්ඪෙ ධම්මකායෙ කථාවකා'ති
උන්වහන්සේගේ වනාහි ඇසට පෙනෙන්නා වූ රූපකාය සම්පත්තිය පවා නොසිතිය හැක්කේය. සෙසු ශ්‍රාවකයන් හා අසාධාරණ වූ ඥාණයෙන් ආඪ්‍ය වූ (පිරී ගියා වූ) ධර්ම කාය සම්පත්තිය පිළිබඳව කියනුම කවරේද?

මෙත්තානුස්සති භාවනාව

අත්තූ'පමාය සබ්බෙසං
සත්තානං සුඛ කාමතං
පස්සිත්වා කමතො මෙත්තං
සබ්බ සත්තෙසු භාවයෙ

මම සැප කැමැත්තෙක්
වන්නෙමි. තමාම උපමා කර
ගැනීමෙන් සියළුම සෙසු
සත්වයන් ද සැපයට කැමති
බව දැන හෙවත් අවබෝධ
කොට ගෙන සිවු සතන් කෙරෙහි
මෛත්‍රිය පිළිවෙලින් වැඩිය යුතුය

සුඛී භවෙය්‍යං නිද්දුක්ඛො
අහං නිච්චං අහං විය

හිතා ච මෙ සුඛී හොන්තු
මජ්ඣත්තා’ථ ච වෙරිනො

මම නිරතුරුවම සුවපත් වෙම්වා.
නිදුක් වෙම්වා. මා මෙන්
මාගේ හිතවත්හුද, මැදහත්
අදහස් ඇත්තෝ ද, යලි වෛරී
සත්වයෝ ද, සුවපත් වෙත්වා.

ඉමම්හි ගාමක්ඛෙත්තම්හි
සත්තා හොන්තු සුඛී සදා
තතො පරං ච රජ්ජේසු
චක්කවාළෙසු ජන්තුනො

මේ ගම් පියසෙහි සත්වයෝ
හැම කල්හි සුවපත් වෙත්වා.

ඉන් අනතුරුව එපිට රාජ්‍ය වලද
සක්වල ද සත්වයෝ සුවපත්
වෙත්වා.

සමන්තා චක්කවාළෙසු
සත්තා'නං තෙසු පාණිනො
සුඛිනො පුග්ගලා භූතා
අත්තභාවගතා සියුං

හාත්පස අප්‍රමාණ වූ
චක්‍රාවාටයන් හිදී ඉපදීමට
පැමිණියා වූ හෙවත් උපත
ලැබූ සත්වයෝ ද ප්‍රාණීහුද වෙත්
නම් ඒ සියල්ලෝම ද
සුවපත් වූ පුද්ගලයෝ වූවාහු
වෙත්වා.

තථා ඉත්ථී පුමා චේ'ව
අරියා අනරියා'පි ච
දෙවා නරා අපායට්ඨා
තථා දසදිසාසු චා'ති

එසේම ස්ත්‍රීහු ද, පුරුෂයෝ ද, ආයර්‍යයෝ ද (උසස් පුද්ගලයෝ), අනර්යයෝ (පහත් පුද්ගලයෝ), දෙවිවරුද, මිනිසුන්ද, ආවස ගතව සිටින්නා වූ සත්වයෝද, එසේම දස දිසාහිම සිටින්නා වූ සියලු සත්වයෝ ද, සුවපත් වෙත්වා.



අසුභානුස්සති භාවනාව

අවිඤ්ඤාණ සුභ නිභං
සවිඤ්ඤාණ සුභං ඉමං
කායං අසුභතො පස්සං
අසුභං භාවයෙ යති

හිත රහිත වූ විට හෙවත් මියගිය පසුව අසුභයක් සේ පෙනෙන්නා වූ ද, එහෙත් හිත සහිත වූ විට හෙවත් ජීවිතය තිබෙන විට පවා අසුභ වස්තුවක් සේ සලකනු ලබන මේ සිරුර අසුභ වශයෙන් බලමින් හෙවත් විමසමින් භික්ෂුව අසුභානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතුය.

වණ්ණ සන්ඨාන ගන්ධෙහි
ආසයො කාසතො තථා
පටික්කූලානි කායෙ මෙ
කුණපානි ද්වි සොළස

මාගේ සිරුරෙහි වර්ණ වශයෙන් ද, හැඩහුරු කමින්ද, දුර්ගන්ධ වශයෙන්ද, ආශ්‍රය කරුණ වශයෙන් ද, එසේම පිහිටා ඇති ස්ථාන වශයෙන් ද, පිළිකුල් කටයුතු වූ කුණුප කොට්ඨාශ දෙතිසක් වේ.

පතිතම්හා'පි කුණපා
ජේගුච්ඡං කාය නිස්සිතං
ආධාරො හි සුචී තස්ස
කායොතු කුණපෙ ඨිතං

කය ඇසුරු කළාවූ හෙවත්
ශරීරය හා බැඳී පවත්නා වූ
කුණුප කොට්ඨාශය කයින් ගිලිහී
වැටුණා කුණුප කොට්ඨාශයටත්
වඩා පිළිකුල් සහගත වේ. ඒ
ගිලිහී වැටුණු කුණුප යෙහි යම්
පිරිසිදු බවක් ඇති නමුත් ඒ ඒ
කුණුප පිහිටා සිටීමට ආධාර වූ
සිරුර වනාහි කුණුප ගොඩකම
පිහිටන්නේය.

මිළ්හෙ කිම්'ව කායො'යං
අසුචිම්හි සමුට්ඨිතො
අන්තො අසුචි සම්පුන්නො
පුණ්ණ වච්ච කුටී විය

මේ සිරුර අසූචි ගොඩක

පනුවෙකු මෙන් අපවිත්‍ර වස්ත්‍ර ගොඩක් මැද හට ගෙන තිබේ. සිරුර ඇතුළත ද අපවිත්‍ර අසූචියෙන් පිරි වැසිකිලියක් මෙනි. එම සිරුර සියලු කුණුප කොටස් වලට ආධාරයක් ව පවතී. සිරුර මුලුමනින්ම කුණුප කොටස් රාශියකින් බැදී පවතී.

අසුචි සන්දතෙ නිච්චං
යථා මෙධක ථාලිකා
නානා කිමි කුලා'වාසො
පක්ක චන්දනිකා විය

තෙල් පිරී ඉතිරී යන තැටියක් මෙන් මේ සිරුරින් නිතරම අපවිත්‍ර දේවල් වැගිරෙයි. හිරු

එළිය නිසා කැකෑරෙන ජරාවෙන්
පිරි වලක් මෙන් විවිධ පනුවන්ට
මේ සිරුර වාසස්ථානයක් වෙයි,

ගණ්ඩ භූතො රොග භූතො
වණ භූතො සමුස්සයො
අතෙකිච්ඡොති ජේගුච්ඡො
පභින්නා කුණපූ'පමො ති

මේ සිරුර සැරව ගෙඩියක්
වැනිය රෝගයක් වැනිය.
තුවාලයක් වැනිය. පිළියම් කළ
නොහැකිය. ඉතාමත් පිළිකුල්
බවින් යුතු නිසා කුණු වී දිය වී
ගිය මළ සිරුරක් වැනිය.

මරණානුස්සති භාවනාව

පවාත දීප තුල්‍යාය
සායු සන්තති යාක්ඛ යං
පරූපමාය සම්පස්සං
භාවයෙ මරණස්සතිං

ඒ මහණ තෙමේ සුළඟ වැදීමෙන්
නිතර සෙලෙවෙන පහන් දැල්ලක්
වැනි වූ මොහොතින් මොහොත
නැසීම සිදුවන ආයුෂ ගෙවීමෙන්
මියගියා වූ වෙන කෙනෙකුගේ
ශරීරය උපමා කරගෙන ඒ අනුව
විමසා බලා මරණානුස්මෘතිය
වැඩිය යුත්තේය.

මහා සම්පත්ති සම්පත්තා
යථා සත්තා මතා ඉධ
තථා අහං මරිස්සාමි
මරණං මම හෙස්සති

මේ ලෝකයේ මහා සැප සම්පත් වලට පැමිණි සත්වයෝ යම් සේ මියගියාහුද එසේම මම ද මිය යන්නෙමි. මටද මරණය පැමිණෙන්නේය.

උප්පත්තියා සහෙ'වෙ'දං
මරණං ආගතං සදා
මරණත්තාය ඔකාසං
වධකො විය එසති

මේ මරණය සැමදා උපත

සමගම පැමිණෙයි. මේ මරණය වධකයෙක් අපරාධකරුවා මැරීමට අවස්ථාව සොයන්නාක් මෙන් සත්වයා මරා දැමීමට අවස්ථාවක් සොයමින් සිටී.

ඊසකං අනිවත්තං තං
සතතං ගමනුස්සුකං
ජීවිතං උදයා අත්ථං
සුරියො විය ධාවති

මොහොතක්වත් නතර නොවී ගමනෙහි යෙදෙන ජීවිතය ඉපදීමේ සිට මරණය දක්වා ගමන් කරයි. උදාවීමේ පටන් බැසයාම දක්වා දුවන සූර්‍යයා මෙනි.

විජ්ජු බුබ්බුල උස්සාව
ජලරාජි පරික්ඛයං
ඝාතකො’ව රිපූ තස්ස
සබ්බත්ථා’පි අවාරියො

මේ ජීවිතය විදුලිය, දිය බුබුල, පිණි බිඳුව, දියෙහි ඇඳි ඉර, යන මේවා මෙන් ඇතිවී නැතිවී යයි. සතුරෙකු මෙන් වූ ඒ මාරයාගේ ක්‍රියාව හැම තැනදීම වැළැක්විය නොහැකිය.

සුයසත්ථාම පුඤ්ඤිද්ධි
බුද්ධි වුද්ධෙ ජිනද්දයං
ඝාතෙසි මරණං කිප්පං
කාතු මාදිසකෙ කථා

මේ මාරයා කීර්තිය ඇති, කාය බල ඇති, ඥාණ බල ඇති, පින් ඇති, ඍද්ධි බල ඇති, බුද්ධිය ඇති, බුදුරදුන්ට පවා දයාවක් නොකරමින් වහාම උන්වහන්සේ ඝාතනය කලේය. මා වැන්නකු ගැන කුමන කථා ද?

පච්චයානඤ්ච වෙකල්‍යා
බාහිරජ්ඣධත්තු'පද්දවා
මරාමොරං නිමෙසා'පි
මරමානො අනුක්ඛණං'ති

මොහොතක් පාසා
මරණයට පත්වන මම නාමරූප ධර්මයන්ගේ විනාශය අනුවද, ආහාර පානාදිය නොලැබීමෙන්

ද, බාහිර උපද්‍රව වලින් ද, අභ්‍යන්තර ලෙඩ වලින් ද, අඩු වෙලාවක් ඇතුළත මිය යන්නෙමි.

අට වැදෑරුම් සංවේග වස්තු

භාවෙත්වා චතුරා රක්ඛා
ආවජ්ජෙය්‍ය අනන්තරං
මහා සංවේග වත්ථූනි
අට්ඨ අට්ඨිත වීරියො

පළමුව සිවු වැදෑරුම් ආරක්ෂක කරුණු වඩා, අනතුරුව නොපසුබස්නා උත්සාහ ඇති තැනැත්තා විසින් අෂ්ඨමහා සංවේගයට හේතුවන කරුණු කල්පනා කර බැලිය යුතුය.

ජාති ජරා ව්‍යාධි චුතී අපායා
අතීත අපත්තක වට්ට දුක්ඛං
ඉදානි ආහාර ගවෙට්ඨී දුක්ඛං
සංවේග වත්ථූනි ඉමානි අට්ඨ

ඉපදීම, මහලුවීම, ලෙඩරෝග, මරණය, අපාය වල ඉපදීම, පෙර සංසාරයෙහි දී ලද අත්ගැහැට, අනාගතයේ දී ලද හැකි සසර ගැහැට, දැන් මේ ආත්මයෙහි ආහාර පාන සෙවීමෙහි දුක, යන මේ අට සංවේගයට පැමිණීමට හේතු කරුණු වේ.

පාතො ච සාය'මපි චේ'ව
ඉමං විධිඤ්ඤදු
ආසෙවතෙ සතත මත්ත
හිතාභිලාසී

පප්පොති සො ති විපුලං
හතපාරි පන්ථො
සෙට්ඨං සුඛං මුනිවිසිට්ඨ
මතං සුඛෙන චා’ති

නිතර තම යහපත ගැන කැමති
මේ අෂ්ඨ සංවේග වස්තු දන්නා
වූ යමෙක් උදෑසන ද සවසද
මෙසේ ඒ කරුණු පුහුණු කෙරේ
ද හෙතෙම නසන ලද උවදුරු
ඇතිව උතුම් වූ බුදුන් විසින්
පසස්නා ලද ඉතා මහත් වූ නිවන්
සැපයට සුවසේ පැමිණෙයි.

★★★★★

සල්ල සූත්‍රය

අනිමිත්ත මනඤ්ඤාතං
මච්චානං ඉධ ජීවිතං
කසිරඤ්ච පරිත්තඤ්ච
තඤ්ච දුක්ඛෙන සඤ්ඤුතං

මෙලොව මිනිසුන්ගේ ජීවිතය, (මරණය හඟවන) නිමිති රහිතය. (එහෙයින්ම) මරණය සිදුවීම දැනගත නොහැකිය. ඒ ජීවිතය දුක් සහගත ද වේ. සුළු කාලයකට සීමාද වේ, දුකින් යුක්තය.

න හි සො උපක්කමො අත්ථි
යෙන ජාතා න මීයරෙ
ජරම්පි පත්වා මරණං
එවං ධම්මා හි පාණිනො

උපත ලැබූ සත්වයන්ට නොමැරී සිටිය හැකි උපක්‍රමයක් නැත. මහළු වියට පැමිණ ද (නොපැමිණද) මරණයට පත් වෙයි. ජීවත් වන සත්වයන්ට ඇත්තේ මෙබඳු ස්වභාවයකි.

ඵලාන'මිව පක්කානං
පාතො පතනතො භයං
එවං ජාතාන මච්චානං
නිච්චං මරණතො භයං

ඉදුණු ගෙඩි වලට උදෑසන බිම
වැටීමෙන් වන්නාවූ බිය යම් සේද,
මෙසේ උපන් සත්වයින්ට නිතර
මරණය නිසා භය ඇති වේ.

යථාපි කුම්භකාරස්ස
කතා මත්තික භාජනා
සබ්බේ භෙදනපරියන්තා

එවං මච්චාන ජීවිතං

යම්සේ කුඹලා විසින් සාදන ලද සියළු මැටි බඳුන් බිඳීයාමෙන් කෙළවරවේද, සත්වයන්ගේ ජීවිතය ද මෙබඳුය.

දහරා ච මහන්තා ච
යෙ බාලා යෙ ච පණ්ඩිතා
සබ්බෙ මච්චුවසං යන්ති
සබ්බේ මච්චු පරායනා

ළදරුවෝ ද, වැඩිහිටියෝ ද, මෝඩ වූ යමෙක් වෙත්නම් ඔවුහු ද, පණ්ඩිත වූ යමෙක් වෙත් නම් ඔවුහු ද යන ඒ සියල්ලෝ ම, මාරයාගේ වසඟයට යත්. සියල්ලෝ මාරයාට අවනත වූවාහුය.

තෙසං මච්චු පරෙතානං

ගච්ඡතං පරලොකතො
න පිතා තායතෙ පුත්තං
ඤාතී වා පන ඤාතකෙ

මරණයෙන් මැඬී සිටින්නවුන් පරලොවට යාමෙහිදි (එයින් මුදවා ගැනීම සඳහා) පියාට පුතු ආරක්‍ෂා කළ නොහැකි වෙයි. ඥාතීන් මුදවා ගැනීමට අනෙක් ඥාතීන්ට නොහැකි වෙයි.

පෙක්ඛතං යෙව ඤාතීනං
පස්ස ලාලපතං පුථු
එකමෙකොව මච්චානං
ගොවජ්ඣො විය නීයති

නෑදෑයන් බොහෝ සෙයින් වැළපෙමින් බලා සිටියදී තනිවම මරණයට යයි. ගව ඝාතකයෙකු ගවයන්

වධකස්ථානයට ගෙන යන විටක මෙනි.

එව’මබ්භාහතො ලොකො
මච්චුනා ච ජරාය ච
තස්මා ධීරා න සොචන්ති
විදිත්වා ලොක පරියායං

ලෝ වැස්සා මෙසේ මරණයෙන් ද මහළු බවට පත් වීමෙන් ද මඬනා ලද්දේ වෙයි එබැවින් නුවණැත්තෝ ලෝකස්වභාවය තේරුම් ගෙන දැන ශෝක නොකරති.

යස්ස මග්ගං න ජානාසි
ආගතස්ස ගතස්ස වා
උභො අන්තෙ අසම්පස්සං
නිරත්ථං පරිදෙවසි

ඉපදීම් වශයෙන් මවු කුසට ආවාවූ හෝ, මැරී මෙලොවින් ඉවත්ව ගියාවූ හෝ, යමෙකුගේ, මෙලොවට පැමිණි හෝ මෙලොවින් නික්ම ගිය, මාර්ගය මෙය යයි, ඔබ නොදන්නෙහිය, ඒ කෙළවර දෙක හෙවත් ආවේ කොහි සිට ද ගියේ කොතැනට ද යන කරුනු දෙක, දැකීමට අසමත් වෙමින්, ප්‍රයෝජන රහිත ලෙස, මියගියවුන් උදෙසා ඔබ වැළපෙන්නෙහි ය.

පරිදෙවය මානො චෙ
කඤ්චිදත්ථං උදබ්බහෙ
සම්මූළ්හො හිංසමත්තානං
කයිරාචෙතං විචක්ඛණො

ඉදින් මුළාවට පත්ව තමන්ට පීඩා කර ගනිමින් වැළපෙන තැනැත්තා එමගින් යම් යහපතක් උදා කර ගන්නේ නම්

බුද්ධිමතා ද එය කළ යුතු වන්නේය.

න හි රුණ්ණෙන සොකෙන
සන්තිං පප්පොති චෙතසො
භීය'ස්සු'ප්පජ්ජතෙ දුක්ඛං
සරීරං චු'පහඤ්ඤති

මළහු උදෙසා හැඬීමෙන් හෝ ශෝක කිරීමෙන් හෝ, සිතේ සැනසීමකට නොපැමිණෙයි. එසේ හඬන, ශෝක කරන්නාට වඩ වඩාත් දුක උපදියි. ඔහුගේ සිරුර ද පීඩාවට පත් වේ.

කිසො විවණ්ණො භවති
හිංස'මත්තාන'මත්තනා
න තෙන පෙතා පාලෙන්ති
නිරත්ථා පරිදෙවනා

ශෝක කිරීමෙන් තමා විසින් ම තමා

පීඩාවට පත් කරගනී, සිරුර කෘශ වීමද, දුර්වර්ණ වීමද, සිදු වේ. ඒ හැඬීම් ශෝක කිරීමෙන්, පරලොව ගිය තැනැත්තෝ, නොරැකෙත්, එබැවින් වැළපීම ප්‍රයෝජන රහිත වේ.

සොකමප්පජහං ජන්තු
භියෙ‍යා දුක්ඛං නිගච්ඡති
අනුත්ථුනන්තො කාලකතං
සොකස්ස වස'මන්වගූ

ශෝක කිරීම අත් නොහරින්නා වූ පුද්ගලයා වඩ වඩාත් දුකට පත්වේ. කාලක්‍රියා කළ තැනැත්තා වෙනුවෙන් නැවත නැවත ශෝක කරන්නා ශෝක වසඟයට ම, ගියේ වේ.

අඞ්ගෙදපි පස්ස ගමිනො

යථා කම්මූපගෙ නරෙ
මච්චුනො වසමාගම්ම
ඵන්දන්තෙ විධ පාණිනො

තමන්ගේ කර්මානුරූපව මිය පරලොව යන වෙනත් සත්වයන් දෙස ද බලන්න. මේ ලෝකයෙහි සත්වයෝ මාරයාගේ වසඟයට පත්ව සැළෙති.

යෙන යෙන හි මඤ්ඤන්ති
තතො තං හොති අඤ්ඤථා
එතාදිසො විනාභාවො
පස්ස ලොකස්ස පරියායං

යම් යම් ආකාරයන්ගෙන් මිනිස්සු යමක් ගැන සිතත් ද ඒ දෙය ඒ සිතන ආකාරයෙන් වෙනස් වෙයි. වස්තූන්ගේ වෙනස් බව එබඳුය. ලෝකයෙහි ස්වභාවය දෙස බලන්න.

අපි චෙ වස්ස සතං ජීවෙ
භීයො වා පන මානවො
ඝදාති සංඝා විනා හොති
ජහාති ඉධ ජීවිතං

යම් හෙයකින් මිනිසාට, අවුරුදු සියයක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් හෝ ජීවත් වීමට හැකි වූවත්, කෙදිනක හෝ නෑ සමූහයා ගෙන් වෙන් වී, මෙ ලොව ජීවිතය අත්හැර දමා යාමට සිදු වෙයි.

තස්මා අරහතො සුත්වා
විනෙය්‍ය පරිදෙවිතං
පෙතං කාලකතං දිස්වා
න සො ලබ්භා මයා ඉති

එබැවින් බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට සවන් දී මිය ගිය පුද්ගලයා දෙස බලා

අපට ඔහු නැවත ලබා ගත නොහැකි යි දැන හැඬීම පාලනය කර ගන්න.

යථා සරණ'මාදිත්තං
වාරිනා පරිනිබ්බයෙ
එවම්පි ධීරො සප්පඤ්ඤො
පණ්ඩිතො කුසලො නරො
ඛිප්ප'මුප්පතිතං සොකං
වාතො තූලං'ව ධංසයෙ

යම් සේ ගිනිගත් ගෙයක් ජලයෙන් නිවා දමන්නේ ද, එපරිද්දෙන් ධෛර්යවත් නුවණැති දක්ෂ පුද්ගලයා හටගත් ශෝකය, වහා සුළඟ පුළුන් නෙරපා හරින්නාක් මෙන් ඉවත් කරන්නේය.

පරිදෙවං පජප්පඤ්ච
දොමනස්සං ච අත්තනො

අත්තනො සුඛ’මෙසානො
අබ්බහෙ සල්ල’මත්තනො

තමන්ගේ සුභසිද්ධිය බලාපොරොත්තු වන පුද්ගලයා තමන්ගේ වැළපීම ද, (අහෝ මගේ නෑයා යයි) නිතර නිතර මුමුනමින් කල් ගෙවීමද, දොම්නස ද, (යන මේ) හුල් තමා තුළින් උදුරා දැමිය යුතුය.

අබ්බූළ්හ සල්ලො අසිතො
සන්තිං පප්පුය්‍ය චෙතසො
සබ්බ සොකං අතික්කන්තො
අසොකො හොති නිබ්බුතො’ති

උදුරා දැමූ යහුල් ඇති, ඇලීම් නැති, තැනැත්තේ මානසික ශාන්තියට පැමිණ, සියළු ශෝක ඉක්මවමින් ශෝක නැතිව නිවුනේ වෙයි.

විජය සූත්‍රය

චරං වා යදි වා තිට්ඨං
නිසින්නො උදවා සයං
සම්මිඤ්ජේති පසාරෙති
එසා කායස්ස ඉඤ්ජනා

ඇවිදිමින් හෝ සිටිමින් හෝ හිඳිමින් එසේත් නැතහොත් නිදමින් අවයව දිගු කරයි. හකුළුවයි. මේ ශරීරයෙහි ඉරියවුය.

අට්ඨී නහාරු සංයුත්තො
තචමංසා'වලෙපනො
ඡවියා කායො පටිච්ඡන්නො
යථාභූතං න දිස්සති

මෙම ශරීරය ඇට හා නහරවලින් සංයුක්තය. සම් මස්වලින් වට කොට

ඇත. සමෙන් සැඟවී ඇත. එවන් වූ මෙම ශරීරය ඇති සැටියෙන් දක්නට නොලැබෙයි.

අන්තපූරෝ'දර පූරෝ
යකපෙළස්ස වත්ථිනො
හදයස්ස පප්ඵාසස්ස
වක්කස්ස පිහකස්ස ච

මෙම සිරුර බඩවැලින් පිරුණේ වේ. නොපැසුණු අහරින් පිරුණේ වේ. අක්මාවෙන් ද, අධෝමාර්ගයෙන් ද, හෘදය වස්තුවෙන් ද, පෙණහළුවලින් ද, වකුගඩුවලින් හා බඩදිවෙන් ද පිරුණේ වේ.

සිංඝාණිකාය ඛෙළස්ස
සෙදස්ස මෙදස්ස ච
ලොහිතස්ස ලසිකාය

පිත්තස්ස ච වසාය ච

මෙම ශරීරය සොටු වලින්, කෙළ වලින්, දහඩියෙන්, මේදයෙන්, රුධිරයෙන්, සඳමිඳුළු වලින්, පිතෙන් හා වුරුණු තෙලින් ද පිරුණෝ වේ.

අථ'ස්ස නවහි සොතෙහි
අසුචි සවති සබ්බදා
අක්ඛිම්හා අක්ඛිගූථකො
කණ්ණම්හා කණ්ණගූථකො

තව දුරටත් එම ශරීරයේ නව දොරකින් සියළුකල්හි අපවිත්‍ර දේ වැගිරෙයි. ඇසින් කබ ද, කණින් කළාඳුරු ද, වැගිරෙයි.

සිංඝාණිකා ච නාසාතො
මුඛෙන වමතෙ'කදා

පිත්තං සෙම්හං ච වමති
කායම්හා සෙද ජල්ලිකා

නැහැයෙන් සොටු ද, ඇතැම් විටෙක මුඛයෙන් වමනය ද, පිත හා සෙම ද, ශරීරයෙන් අපිරිසිදු දහඩිය ද පිටතට වැගිරෙයි.

අථ'ස්ස සුසිරං සීසං
මත්ථලුඞ්ගස්ස පූරිතං
සුභතො නං මඤ්ඤතී බාලො
අවිජ්ජාය පුරක්ඛතො

තව ද මෙම ශරීරයේ සිදුරු සහිත හිස මොළයෙන් පිරී ඇත. එහෙත් මෝඩයා අවිද්‍යාව පෙරටු කොට ගෙන මෙම ශරීරය යහපත් දෙයක් ලෙස හඟියි.

යදා ච සො මතො හොති
උද්ධුමාතො විනීලකො
අපවිද්ධො සුසානස්මිං
අනපෙක්ඛා හොන්ති ඤාතයො

යම් කලෙක ඒ ශරීරය මැරුණු විට, ඉදිමී නිල් පැහැ ගැන්වුණු ඒ සිරුර සොහොනෙහි, අත්හැර දමයි, එවිට මළහුගේ නෑයෝ, මළහු කෙරෙහි බලාපොරොත්තු හැරදමත්.

ඛාදන්ති නං සුවාණා ච
සිගාලා ච වකා කිමී
කාකා ගිජ්ඣා ච ඛාදන්ති
යෙ ච'ඤ්ඤෙ සන්ති පාණිනො

ඒ මළ සිරුර බල්ලෝ ද, සිවල්ලු ද, වෘකයෝ ද, පණුවෝ ද, කපුටෝ ද, ගිජු ලිහිණියෝ ද, එවැනි වෙනත්

සතුන්, ඇත්නම් ඔවුහු ද, කති.

සුත්වාන බුද්ධවචනං
භික්ඛු පඤ්ඤාණවා ඉධ
සො ඛො නං පරිජානාති
තථාභූතං පි පස්සති

මේ ශාසනයෙහි, නුවණැති මහණා බුදු වදන් අසා සිටිද, ඒ මහණා ශරීර ස්වභාවය, හොඳින් අවබෝධ කරගනී. තත්තවාකාරයෙන්ම ශරීර ස්වභාවය දකී.

යථා ඉදං තථා එතං
යථා එතං තථා ඉදං
අජ්ඣත්තං ච බහිද්ධා ච
කායෙ ඡන්දං විරාජයෙ

මේ මළ සිරුර වරෙක ඔබ වැනි විය.

යම් දිනෙක ඔබ ද මෙම මළ සිරුර වැනි වෙයි. (එසේ දැන) අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් ශරීරය කෙරෙහි ඇති ඇල්ම දුරු කරන්නේය.

ඡන්දරාග විරත්තො සො
භික්ඛු පඤ්ඤාණවා ඉධ
අජ්ඣගා අමතං සන්තිං
නිබ්බානං පදමච්චුතං

මෙම ශාසනයෙහි නුවණැති භික්ෂුව ඡන්ද රාගයෙන් මිදුනේ ජරාමරණ නැති ශාන්ත වූ වෙනස් නොවන නිවන් සුවයට පැමිණියේය.

දිපාදකො'යං අසුචි
දුග්ගන්ධො පරිහීරති
නානා කුණප පරිපූරො
විස්සවන්තො තතො තතො

මෙම පිළිකුල් සහගත දෙපා ඇති ශරීරය දුගඳ වහනය කරයි. නොයෙක් කුණපයන්ගෙන් පිරී පවතියි. ඒ ඒ තැන් වලින් කුණප කොටස් ගලා යයි.

එතාදිසෙන කායෙන
යො මඤ්ඤෙ උණ්ණමෙතවෙ
පරං වා අවජානෙය්‍ය
කිමඤ්ඤත්‍ර අදස්සනා'ති

මෙබඳු ශරීරයක් තිබියදී යමෙක් තමන් උසස් කොට හඟින්නේ ද අනුන් පහත් කොට සළකන්නේ ද එය සත්‍යය නොදැකීම නිසා සිදුවන්නක් හැර අන් කවරක් ද?



ප්‍රියයන් ගෙන් වෙන්වීම දුකකි

ධඤ්ඤං ධනං රජතං ජාතරූපං
පරිග්ගහං චාපි යදත්ථි කිඤ්චි
දාසා කම්මකරා පෙස්සා
යෙ චස්ස අනුජීවිනො

තමන් සතු සියලු වස්තු ද, දේපල ද, තම දැසි දැස්සන් ද, තමන් ගෙන් යැපෙන්නා වූ අයද, යන සියලුදේ අත්හැර දමා යා යුතුවේ

සබ්බං නාදාය ගන්තබ්බං
සබ්බං නික්ඛිප්ප ගාමිනං
යඤ්ච කරොති කායෙන
වාචාය උද චෙතසා

ඒ යන තැනැත්තාට ගෙන යා

හැකි තමන් විසින් කයින් මනසින්
ක්‍රියාවෙන් කළ කී දේ පමණි.

තම්හි තස්ස සකං හොති
තඤ්ච ආදාය ගච්ඡති
තඤ්චස්ස අනුගං හොති
ඡායාව අනපායිනී
සබ්බෙ සත්තා මරිස්සන්ති
මරණං තං හි ජීවිතං
යථා කම්මං ගමිස්සන්ති
පුඤ්ඤ පාප ඵලූපගා
නිරයං පාපකම්මන්තා
පුඤ්ඤකම්මා ච සුග්ගතිං
තස්මා කරෙයිය කල්‍යානං
නිචයං සම්පරායිකං
පුඤ්ඤානි පරලොකස්මිං
පතිත්ථා හොන්ති පානිනං ති

සිත් සෙවනැල්ල මේ ඒ තැනැත්තා සමග යන්නේ ඒ ක්‍රියා පමණි.
සියලු සත්වයෝ මරණයට පත්වෙති. ජීවය කෙළවර වන්නේ මරණයෙනි. මිනිසුන් ගේ ඉරණම තැනෙන්නේ ඔවුන් ක්‍රියාවලට අනුවයි. ඔවුන් විසින් රැස් කරගන්නා ලද කුසලාකුසල ප්‍රතිඵල වලට අනුව ඔවුනට මරණින් මත්තේ ජීවිතය තීරණය වේ. අකුසල් ක්‍රියාවේ යෙදෙන්නෝ අපායට යති. කුසල් ක්‍රියා කළ අය දෙව් ලොව යති. ඒ නිසා හැමෝම පින් දහම් කුසල් කළ යුතුවේ. ඒ කුසල් අන් තැනක උපන් කල ප්‍රයෝජනවත් වේ.

කෙනෙකු විසින් කරන ලද පුණ්‍ය ක්‍රියා මතු ආත්මයේ දී ඒ තැනැත්තාට මනා පිහිටක් වේ.

ජීවිතය අනියතයි
මරණය නියතයි

අනිච්චා වත සංඛාරා
උප්පාදවයධම්මිනො
උප්පජ්ජිත්වා නිරුජ්ඣන්ති
තෙසං වූපසමො සුඛො

සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයහ. ඒ සංස්කාර ධර්ම ඇතිවීම හා නැතිවීම යන ලක්‍ෂණ සහිතය. සියලු සත්වයෝ උත්පත්තිය ලබති. පසුව ඔවුන් ගේ ජීවිත

ගමන නවතී. මේ උපත පිළිබඳ ක්‍රියාදාමය නිමාවීම සැපතකි.

අචිරං වත'යං කායො
පඨවිං අධිසෙස්සති
ඡුද්ධො අපෙතවිඤ්ඤාණො
නිරත්ථ'ව කලිංගරං

ඉතා ඉක්මනින් මේ කය මහ පොළොව මත වැතිරේ. ජීවයෙන් තොර ඒ කය එවිට ලී කොටයක් සේ නොවටනේ ය.

අනබ්භිතො තතො ආග
අනුඤ්ඤාතො ඉතො ගතො
යථා'ගතො තථා ගතො
තත්ථ කා පරිදෙවනා

ඔහු මෙහි ආවේ ආරාධනයකින් තොරවය. එසේ ම ඔහු මෙලොවින් නික්ම යන්නේත් දැනුම් දීමකින් තොරවය. ඔහු ආයේ යම්සේ ද ඔහු ගියේත් එසේමය. එසේ නම් ඇඬීම් වැලපීම් වල අරුත කුමක් ද?

පුත්තා ම'ත්ථි ධනං ම'ත්ථි
ඉති බාලො විහඤ්ඤති
අත්තා හි අත්තනො නත්ථි
කුතො පුත්තා කුතො ධනං

අඥානයෝ මෙවැනි සිතුවිලි වලින් දුක් විඳිති. මට දරුවෝ සිටිති. මට ධනය ඇත්තේ ය. තමාට තමාවත් නැති කළ තමන්ට දූ දරුවෝ ධනය කොයින් ද?

ති ලක්ඛණ

සබ්බෙ සංඛාරා අනිච්චා'ති
යදා පඤ්ඤාය පස්සති
අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ
එස මග්ගො විසුද්ධියා

සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය යැයි
යමෙකු බුද්ධියෙන් දකින්නේ ද,
එවිට ඔහු දුකින් මිදේ. මෙය
විශුද්ධියට මාර්ගයකි.

සබ්බෙ සංඛාරා දුක්ඛා'ති
යදා පඤ්ඤාය පස්සති
අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ
එස මග්ගො විසුද්ධියා

සියලු සංස්කාරයෝ දුක් සහිත
යැයි යමෙකු බුද්ධියෙන්
දකින්නේ ද,
එවිට ඔහු දුකින් මිදේ.
මෙය විශුද්ධියට මාර්ගයකි.

සබ්බෙ ධම්මා අනත්තා’ති
යදා පඤ්ඤාය පස්සති
අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ
එස මග්ගො විසුද්ධියා

සියලු ධර්මතා අනාත්ම යැයි
යමෙකු ප්‍රඥාවෙන් අවබෝධ
කොට ගනී ද,
එවිට දුකින් මිදේ.
මෙය විශුද්ධි මාර්ගයයි.

ලෞකික ස්වභාවය

හා! යොබ්බනා ජරා අන්තා
අහෝ! තරුණකම මහලු වීමෙන්
කෙළවර වේ.

හා! විනාසා මහද්ධනා
අහෝ! මහා ධනස්කන්ධ විනාශ
වීමෙන් කෙළවර වේ.

හා! සංයොගා වියොගන්තා
අහෝ! එක්වීම් වෙන්වීමෙන්
කෙළවර වේ.

හා! මතන්තා සජීවකා
අහෝ! ජීවිතය මරණයෙන්
කෙළවර වේ.

හා! උන්නතා ඕනතන්තා
අහෝ! ඉහළට නැඟීම් පහළට
වැටීමෙන් කෙළවර වේ.

හා! පියාසෝක අන්තකා
අහෝ! සතුට ශෝකයෙන්
කෙළවර වේ.

හා! ථොමනා විනින්දන්තා
අහෝ! ප්‍රශංසාව නින්දාවෙන්
කෙළවර වේ.

හා! දුක්ඛා සබ්බසො සුඛා
අහෝ! කවරාකාර සතුටක් වුව ද
දුකෙන් කෙළවර වේ.

ඥාතීන්ට පින් දීම

ඉදං මෙ ඥාතීනං හොතු
සුඛිතා හොන්තු ඥාතයො

(තුන් වරක් කියන්න)

මේ පින නෑයන්ට අත්වේවා.
නෑයෝ ලොව්තුරා සුවයෙන්
සුවපත් වේවා.

අද්ධුවං ජීවිතං
ධුවං මරණං අවස්සං
මයා මරිතබ්බං
මරණ පරියොසානං
මෙ ජීවිතං
ජීවිත මෙ'ව අනියතං
මරණං නියතං
මරණං නියතං

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නාහිමියන් විසින් සම්පාදනය කරන ලද පොත් පත්

- ධර්ම භාණ්ඩාගාරය - සිතුවම් සහිත ධම්මපදය
- බුද්ධ චරිතය
- ළමයින් සඳහා බුද්ධ චරිතය
- බුද්ධ චරිතය - ගන්ධාර කලාව ඇසුරින්
- දූ දරුවෝ - වාසනාවට මඟ
- ළමුන් සඳහා හොඳ සිරිත් විරිත්
- මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය
- බුදු දහම සහ බුදුහාමුදුරුවෝ
- බෞද්ධ භාවනා මාර්ගය
- සුසිරි කතා - කියවන්න පාට කරන්න

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නාහිමියන් විසින් සම්පාදනය කරන ලද පොත් පත් කියවීමට සහ පාලි සජ්ඣායනා ශ්‍රවණයට පහත සබැඳියාවන්ට ප්‍රවේශ වන්න.

https://archive.org/details/@ven_weragoda_sarada or the QR Code.



පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නාහිමියන් ගේ පාලි සජ්ඣායනා ශ්‍රවණයට යූ ටියුබ් නාලිකාවට ප්‍රවේශ වන්න



https://www.youtube.com/channel/UC3qCmfeXF7ZAe_Tbjk6mLgg

https://www.youtube.com/channel/UCJcRYIZm_TovBsSmppjC3-g

via Sound Cloud

https://soundcloud.com/user-155125146

